किसी भी परीक्षा मे सफलता कैसे पायें ?

*समय का सदुपयोग करना
⋆अच्छी संगती में रहना
⋆किसी आदर्श या मोटिवेटर का होना
⋆दूसरो से अपनी तुलना न करे:
⋆जिस चीज से आपका confidence घटता है उसे करते रहे:
⋆सफल लोगो की तरह खुद को ढालें
⋆पॉजिटिव सोचते रहना

Wakil Kumar Yadav
Ph.D Scholar

Made with PosterMyWall.com

VISIT…

Contents

किसी भी परीक्षा मे सफलता कैसे पायें ?

1.आदर्शविद्यार्थी

2. अनुशासन में रहना सीखे

3. पॉजिटिव सोचते रहना

4. रोजाना अध्ययन करना

5. नयी चीजे सीखते रहना

6. खुद को प्रेरित करना

7. समय का सदुपयोग करना

8. अच्छी संगती में रहना

9. किसी आदर्श या मोटिवेटर का होना

10. खुद को बेहतर बनाना

11.अच्छी पढ़ाई कैसे करे बेस्ट टिप्स

12.तीन बुरी लत जो आपकी लाइफ बर्बाद कर सकती है !

1. नशे (शराब) की लत "Drunk (alcohol) addiction" –

2. जुएँ की लत "Gambling addiction"-

3. सेक्स की लत "Sex Addiction" –

13. आत्मविश्वास बढ़ाने के 10 आसान उपाय

* सफल लोगो की तरह खुद को ढालें:

* बीते समय में मिले अपने **achievements** को याद करे:

* यह महसुस करे की आप **confident** हैं:

* गलतियाँ होने पर घबराये मत:

* खुद को किसी चीज में और लोगो से बेहतर बनाये:

* जरुरतमंदो की सहायता करे:

* अपनी **dressing** में सुधार करे:

* जिस चीज से आपका **confidence** घटता है उसे करते रहे:

* दूसरो से अपनी तुलना न करे:

अपना कार्य समय पर पूरा करे:

आप अपने दिनभर के कार्यों का टाइम टेबल बना ले.आपने एक दिन में क्या-क्या करना है वह पहले ही सोच ले और उसके बाद सुबह से ही अपने कार्यों को पूरा करने के लिए जुट जाए. अगर आप अपने works को निश्चित समय के अन्दर पूरा करते है तो यह आपके आत्मविश्वास को बहुत ही बढ़ा देगा. ज़िन्दगी से सीखे गये प्रेरणादायक विचार

किसी भी परीक्षा मे सफलता कैसे पायें ? आजकल की गला काट प्रतियोगिता में सफलता पाने के लिए पढ़ाई से ज्यादा जरूरी है "रणनीति के साथ पढ़ाई करना" भीड़ से हटकर कुछ अलग करना ,कार्यशैली ,प्रभावशाली व्यक्तित्व ,ज्ञान विज्ञान, भाषा इत्यादि का विकास करना! जन्म से व्यक्ति एक

समान होता है। कोई भी अपने कर्मों के आधार पर ही महान बनता है, उचाईयों को छूता है, उपलब्धियां प्राप्त करता है। हर विद्यार्थी एक ही वर्ग में एक ही शिक्षक से पढ़ता है। आखिर क्यों कोई तेज ,कोई कमजोर, कोई बहुत भोंदू बन जाता है? क्यों कोई जल्दी से सफल हो जाता है? आखिर वह कैसे पढ़ता है? क्या पढ़ता है ?हर सफल आदमी के पास कोई ना कोई विशेष कार्यशैली होती है जो दूसरों से छुपा कर खुद फॉलो करता है और हर परीक्षा में जल्दी से जल्दी सफल हो जाता है। तो इन छुपे राज को यह पुस्तक खोलने जा रही हैं। 10000 सफल व्यक्तियों के अनुभव के गहन अध्ययन के बाद इस पुस्तक को बनाया गया है ताकि हर विद्यार्थी जल्द से जल्द अपनी कार्यशैली सुधार कर सफलता हासिल कर सके। छात्र लाखो रुपये खर्च करके पढाई करते है परंतु सफलता जल्दी हाथ नहीं लगती है परंतु यह किताब अगर पढ़ लिये तो आपको सफलता ज़रुर मिलेगी।

1.आदर्शविद्यार्थी आदर्श (ideal) विद्यार्थी वह है जो ज्ञान या विद्या की प्राप्ति को जीवन का पहला आदर्श मानता है।

विद्या मनुष्य को नम्र (Humble), सहनशील (Tolerant) एवं गुणवान (Talented) बनाती है।

विद्या की प्राप्ति से ही छात्र आगे चलकर योग्य (Worthy) नागरिक (Citizen) बन पाता है।

आदर्श विद्यार्थी को अच्छी पुस्तकों से प्रेम होता है।वह पुस्तक में बताई गई बातों को ध्यान में रखता है और अपने जीवन में उतार (Imbibes) लेता है। वह अच्छे गुणों को अपनाता है और बुराइयों (Evils) से दूर रहता है।

उसके मित्र भी अच्छे सद्गुणों से युक्त होते हैं।

वह अपने गुरुजनों का सम्मान करता है।

वह अपने चरित्र (Character) को ऊंचा बनाने का प्रयास करता है।

वह अध्यापकों तथा अभिभावकों (Guardians) की उचित सलाह पर अमल (Acts) करता है।

आदर्श विद्यार्थी देश के भविष्य (Future) में सहायक साबित होते हैं।

वे देश की सेवा करते हैं और अपने देश व परिवार का नाम ऊंचा करते हैं।

आदर्श विद्यार्थी को सीधा और सच्चा होना चाहिए।

उसे परिश्रमी और लगनशील (Passionate) होना चाहिए।उसे पढ़ाई के सिवा खेलकूद तथा अन्य क्रियाकलापों (Activities) में भी भाग लेना चाहिए।

Vidyarthi ke Five Lakshan as in Sanskrit (विद्यार्थी पंच लक्षणम्) :

काक चेस्टा - (कोए जैसी चेस्टा हो)
Kak cheshta - (Inquisitive Nature like a crow)

वको धयानम् - (बगुले जैसा ध्यान हो)
Vako Dhyanam - (Concentration of a swan)

स्वान निद्रा - (कुत्ते जैसी नींद हो)
Shwan Nidra - (Light Sleeper like a Dog)

अल्पाहारी - (कम खाने वाला हो)
Alpahari - (Light Eating Habit)

गृह त्यागी - (घर को त्यागने वाला हो)
Grihatyagi - (Don't be Homely)

कैसे बने एक Brilliant Students – 10 Succes Tips !

Friends ! आपने अपने स्कूल या कॉलेज में ऐसे बहुत से Students देखे होंगे जिनको देखकर लगता है मानो इनके अन्दर कुछ अलग सी पॉवर है जो उनको बहुत ही आकर्षक बनाती है. School- College में छाये रहना, सभी Teachers का फैवरेट होना, **Competition** में जीत जाना और स्कूल – कॉलेज को Top करना इनकी पहचान होती है.

ऐसे स्टूडेंट की कमी नहीं है ये हर स्कूल में आपको दिखने को मिल जायेंगे. आखिर इनमे ऐसा क्या होता है जो दूसरे **Students** में नहीं होता. वह क्या चीज है जो इनको Special बनाती है.

मै अपने **School** Time में भी देखता था और अभी भी देखता हूँ की अधिकतर स्टूडेंट्स स्कूल में सिर्फ मस्ती के लिए जाते है.. पढाई से उनको कोई

मतलब ही नहीं होता. वो अपने माँ – बाप की उम्मीदों और अपने कीमती समय को बर्बाद करते रहते है.

ऐसे बच्चे स्कूल – कॉलेज की पूरी पढाई होने के बाद बहुत पछताते है. और सोचते है की अगर स्कूलया कॉलेज टाइम पर अपनी पढाई **(Padhai)** पर ध्यान दिया होता तो आज हम कुछ बेहतर होते और खुद को अच्छी स्थिति में पाते.

आज की यह पोस्ट हमने खास तौर पर स्कूल व कॉलेज के **Students** के लिए शेयर की है जो खुद को एक बेहतर और सफल स्टूडेंट (Safal Students) बनाना चाहते है. उन विद्यार्थियों को यह आर्टिकल बहुत help करेगा जो खुद को एक एवरेज स्टूडेंट्स नहीं बल्कि एक **Brilliant Students** बनाना चाहते है. **1.** एक बड़े लक्ष्य का होना (Ek Bade Target Ka Hona) –

एक सफल विद्यार्थी बनने के लिए जरुरी है की आपका अपनी पढाई के लिए एक बड़ा लक्ष्य होना चहिये. ऐसा लक्ष्य जो आप अपनी क्लास की पढाई की शुरुआत में रखते हो. अधिकतर विद्यार्थी स्कूल तो जाते है पर वहां अपनी पढाई का कोई लक्ष्य नहीं बनाते और इस तरह से कब **Exam** उनके सिर पर आ जाते है पता ही नहीं चलता. फिर एग्जाम के समय ऐसी पढाई करने में लग जाते है जैसे कोई मैराथन की रेस होने वाली हो.

ऐसे स्टूडेंट्स को मालूम ही नहीं होता की वो स्कूल किस मकसद से जाते है. जिस स्टूडेंट को अपनी पढाई का उद्देश्य समझ में आ गया वह अपनी पढाई में हमेशा अव्वल रहेगा. अपनी पढाई के लिए एक बड़ा लक्ष्य बनाये. ऐसा लक्ष्य जो उस क्लास में किसी का न हो. जब आप लक्ष्य बनाते हो तो आप उसे पाने के लिए ईमानदारी से मेहनत करते हो और यही Mehnat आपको लक्ष्य पाने में मदद करती है.

आपका लक्ष्य आपकी क्षमता के अनुसार 90% Marks, 85% Marks, 80% Marks Etc..कुछ भी हो सकता है. अगर आप लक्ष्य बनाते हो तो आप उन विद्यार्थियों से अलग होंगे जिनका कोई लक्ष्य (Lakshy) ही नहीं है.

2. अनुशासन में रहना सीखे (Discipline Me Rahna Seekhe) –

हमें बचपन से ही अनुशासन में रहना सीखाया जाता है. वह चाहे घर में हो या स्कूल में. पर ऐसे Students बहुत कम होते है जो सही मायने में अनुशासन को फॉलो करते है. कोई भी अनुशासन हो वह हमारी बेहतरी के लिए ही होता है. हम लेकिन उसे अपनी आजादी को छिनना समझ लेते है. एक Better Students हमेशा अनुशासन (Anushasan) के अन्दर ही रहता है. इसलिए हमें स्कूल – कॉलेज की बनाई गयी Conditions को फॉलो करना चाहिए.

खुद को हमेशा अनुशासन में रखे. घर हो या कॉलेज खुद के प्रति आपको स्मार्ट होना चाहिए. Smart होने का मतलब है की अगर आप घर में भी हो तो घर में मौज – मस्ती या गेम ही मत खेले. बल्कि अपना एक डेली टाइम – टेबल व रूटीन रखे.

जिससे आपको गेमिंग (Gaming) के साथ में पढाई को भी हैंडल करने में आसानी होगी. अपने इस रूटीन को ईमानदारी से अपनाए और अपने बनाये हुए अनुशासन में खुद को रखे.

3. पॉजिटिव सोचते रहना (Positive Sochte Rahna) –

एक पॉजिटिव सोच का होना हर व्यक्ति के लिए मायने रखता है और जब बात हो रही हो एक better Student की तब तो Positive Thinking का होना एक विद्यार्थी के लिए आवश्यक हो जाता है. पॉजिटिव सोचना और पॉजिटिव रहना हमें कई टेंशन और मुसीबतों से दूर रखता है.

नेगेटिव सोचने से हमारा पूरा मन और दिमाग भी नेगेटिव हो जाता है. नेगेटिव लोग किसी काम का Solution नेगेटिव तरीके से ही निकालते है. जो हमारे लिए अच्छा नहीं होता.

अपनी पढाई के प्रति, खुद के प्रति और एक विद्यार्थी के रूप में आपको हमेशा Positive रहना होगा. पॉजिटिव बनना आसान नहीं है क्योंकि नेगेटिव लोग और नेगेटिव माहौल बार – बार आपके बीच में आ सकता है. लेकिन सकारात्मक विद्यार्थी के लिए यह सब आसान है. अपनी लाइफ में आने वाली हर मुश्किल और बुरे दौर पर आपको आपकी सही सोच भटकने से बचा सकती है और आपको सही राह दिखा सकती है. इसलिए पॉजिटिव रहे – हैप्पी रहे.

4. रोजाना अध्ययन करना (Daily Reading Karna)-

एक Student के लिए अपनी पढाई के अलावा कोई भी काम ज्यादा जरुरी नहीं होता है. आपको अपनी Padhai को सबसे अधिक priority देनी चाहिए. आपके लिए आपकी पढाई से ज्यादा और कोई भी चीज बढ़ी नहीं होनी चाहिए. वह पढाई ही है जो आपको फ्यूचर में एक अच्छा इंसान या बुरा इंसान साबित कर देगी.

आप अपनी स्कूल – कॉलेज लाइफ में जो कुछ भी सीखते हो वह आपकी पर्सनाल्टी (Personality) बन जाती है. जब तक आप एक Student हो आपको अपने हर एग्जाम में बढ़िया Result लाने काप्रण करना चाहिए.

पढाई में अच्छी पोजीशन लाकर आप अपने Parents को वह सच्ची ख़ुशी दे सकते है जो कही और से आप नहीं दे सकते क्योंकि आपके माता – पिता आपके लिए इतना कुछ करते है. अगर आप अपनी पढाई में Best Position लाते हो तो यह उनके लिए किसी तोहफे से कम नहीं है.

यह आप तभी कर सकते है जब आप अपनी पढाई रोजाना करोगे. हर दिन पढाई का एक शेड्यूल बनाकर Study करे तभी रोज थोड़ा – थोड़ा पढ़कर आप exam के लिए तैयार हो जाओगे. जो आपको पढाई में सफल बना देगा.

5. नयी चीजे सीखते रहना (Nayi Chije Seekhte Rahna)-

आज दुनिया तेजी से बदल रही है इसलिए आज जरुरी हो जाता है की कोई भी Person अपनी मौजूदा स्थिति से बाहर निकले और जो कुछ भी नया हमारे समाज में या इस दुनिया में हो रहा है उसे सीखने का प्रयास करे. दिनों – दिन आपने देखा होगा की किस तरह से टेक्नोलॉजी (Technology) बदल रही है, अब जमाना अपडेट का आ चुका है. यानी हर कोई चीज आज पुरानी नहीं होती बल्कि नए वर्जन उसे नया बना देती है.

आप खुद को भी बदलिए. अपनी पुरानी सोच को नया कीजिये. बुरी आदतों (Buri Aadto) को छोडिये और अच्छी आदते अपनाइए. अच्छी किताबें पढ़िए, प्रसिद्ध लोगो की जीवनी पढ़िए, इन्टरनेट पर अच्छे ब्लॉग पढ़िए. सीखने की आदत डालिए और कुछ भी नया जरुर सीखिए.

सीखने की यह आदत आपको पहले से सुधार देगी और आपको दिनों – दिन पहले से बेहतर बनती जाएगी. इसलिए अच्छा सीखिए और अच्छा बनिये.

6. खुद को प्रेरित करना (Apne Aap Ko Inspire Kare) –

पढाई में अगर आपको लगातार फोकस रखना है तो खुद को Motivate करना बहुत जरुरी हो जाता है. जरुरी नहीं होगा की आपको हर दिन आपके पेरेंट्स, टीचर या कोई और पढने के लिए बोलेगा. आपको स्वयं खुद को पढाई के प्रति प्रेरित करना पड़ेगा. खुद को वह इंसान बनाना पड़ेगा जो आपको Study से ध्यान भटकने पर फिर से चार्ज करे और आप स्टडी पर Focus बनाये रखे.

जब मैं स्वयं स्कूल – कॉलेज लाइफ में पढ़ता था तो कई बार मेरा फोकस पढाई से हट जाता था. मतलब की अगर मैंने दो दिन अच्छी तरह से पढाई की तो चार दिन बिना पढाई के गुजर जाते थे. तब मैंने यह सीखा था की पढाई अगर फोकस से करनी है तो आपको अन्दर से motivate होना पड़ेगा.

मैं खुद को प्रेरित करने के लिए अच्छे Books पढ़ता था और कई बार अच्छा Music जो आगे बढ़ने की प्रेरणा देते है. इसलिए आप भी अपनी पढाई पर हमेशा एकाग्रता (Concentration) रखने के लिए खुद को मोटीवेट करे और खुद को आगे बढ़ाये.

7. समय का सदुपयोग करना (Time Ka Sahi Use Kare) –

दुनिया में ऐसे लोगो की संख्या 70% से भी अधिक है जो अपना टाइम हमेशा बर्बाद करते रहते है और जिनको समय की कीमत पता नहीं होती. समय वह साधन है जो आपको Succes भी दिला सकता है और Failers भी. सफल होने के लिए सही टाइम मैनेजमेंट (Time Management) का होना आवश्यक हो जाता है.

अगर आप अपने Time को मैनेज नहीं करोगे तो आपका असफल होना तय है और अगर सफल हो भी गये तो वह सफलता कामचलाऊ होगी.

अगर आपको बड़ी सफलता चाहिए तो Time को एक अच्छा Tools मानकर इसका सही Use करे. एक Topper Student और Average Student में टाइम का Diffrents होता है. टॉपर छात्र समय का सही Use करता है और अपनी पढाई पर ध्यान देता है वही एवरेज छात्र अपने समय का इस्तेमाल खेलने में और गप्पे मारने में बिता देता है.

दोनों का यही अंतर एक को टॉपर तो एक को औसत छात्र बना देता है. इसलिए अपने समय की कीमत को जानिये और इसे बेकार में बर्बाद मत कीजिये.

8. अच्छी संगती में रहना (Achhi Sangati Me Rahna) –

एक Best Students की निशानी होती है की उसके दोस्त भी बहुत ही अच्छे और होशियार होते है. आप कैसे विद्यार्थी हो इसकी पहचान आपके दोस्तों से हो जाती है. खुद को हमेशा अच्छे विद्यार्थियों के साथ ही रखे. आप जैसी संगती में रहोगे वैसे ही आप बन जाओगे. स्कूल – कॉलेज में हर प्रकार के Students होते है जिनमे अच्छे बच्चो के अलावा बदमाश और Bad Students भी होते है.

अगर आप Bad Students के साथ रहोगे तो उनकी Bad Habits आपको आने लगेगी और आप भी उनकी तरह बन जाओगे वही Good Students के साथ होने पर आप भी उनसे अच्छी बातें और आदते सीखोगे. जिससे आपका सेल्फ इम्प्रूवमेंट (Self Improvment) होगा और आप बेहतर बनते जाओगे.

एक अच्छी संगती में रहना हर व्यक्ति के लिए जरुरी होता है. संगती एक अच्छे व्यक्ति को बुरा बना सकती है तो वही बुरे व्यक्ति को होशियार भी बना सकती है. इसलिए खुद को हमेशा अच्छी संगती और दोस्तों के साथ ही रखे.

9. किसी आदर्श या मोटिवेटर का होना (Kisi Ideal Person Ya Motivator Ka Hona) –

अक्सर Success उन लोगो को अधिक मिलती है जिन लोगो को कोई गाइड करने वाला और मोटीवेट करना वाला कोई इंसान या आदर्श मिल जाता है. ऐसे छात्र जैसे ही गलत Track पर जाने लगते है उनका गुरु या आदर्श उन्हें उस रास्ते पर जाने से रोक देता है. जिस कारण वे एक गलत रास्ते में जाने से बच जाते है. मेरे मानना है की हर इंसान के साथ एक ऐसा Insaan जरुर होना चाहिए जो उसका सच्चा साथी या गुरु हो.

यहाँ आप गुरु वो मत समझिये जो पुराने ज़माने में ऋषि मुनि होते थे. बल्कि आपका गुरु आपका बड़ा भाई, बड़ी बहन, आपके माता – पिता या आपका कोई बड़ा परिजन हो सकता है जो आपको बिना स्वार्थ के अच्छी सलाह और सही रास्ता बताता है. अगर आपके साथ ऐसा कोई इंसान है तो आप किस्मत वाले है लेकिन अगर न भी हो तो आपको मिल सकता है.

अपनी फैमिली में या आपकी Society में आपको ऐसे लोग जरुर मिल जायेंगे जो दूसरो को आगे बढ़ाना चाहते है. बस सही ढंग से उन्हें ढूंढे. ऐसा आदर्श अगर आपको मिल जायेगा तो आपकी पढाई काफी आसान और अच्छी होनी शुरु हो जाएगी. अगर आप अपनी Family में बढ़े है तो अपने अनुभव और नॉलेज का इस्तेमाल अपने भाई – बहनों का आदर्श बनकर अवश्य कीजिये.

10. खुद को बेहतर बनाना (Khud Ko Lagataar Behtar Banana) –

पढाई हो या ज़िन्दगी आपको हमेशा अकेला ही चलना पड़ेगा. Zindagi में कई बार ऐसे मौके आयेंगे जब आपके साथ वो इन्सान नहीं होंगे जो आपके साथ हमेशा मौजूद रहते है. ऐसा कई बार हो सकता है जब आपको अकेले ही खुद को ज़िन्दगी की राह में आगे बढ़ाना पड़ेगा और अपनी Problems को सोल्व करना होगा.

पढाई में हो या Career में अगर कोई आपका साथ देता है तो बहुत बढ़िया है लेकिन कभी भी उस व्यक्ति पर Depend मत रहे. अगर डिपेंड रहना है तो खुद पर रहे.

इसलिए यह जरुरी बन जाता है की आप खुद को हमेशा बेहतर बनाने के लिए लगे रहे. वह चाहे फिजिकली हो या मेंटली पर खुद को Improve करते रहे. हमारा सबसे अच्छा दोस्त हमेशा हम खुद ही होते है. पर हम दोस्त को बाहर ढूंढते रहते है. जिस दिन आप खुद को दोस्त बना लोगे उस दिन आपको किसी और के भरोसे नहीं बैठना पड़ेगा.

आप अकेले ही कुछ भी करने में सक्षम बन जाओगे. इसलिए एक Better Student आपको अगर बनना है तो खुद को Better बनाये और अपने आप पर भरोसा रखे.

दोस्तों ! मुझे आज भी याद है जब मैं अपने स्कूल or कॉलेज में पढाई करता था तो किस तरह से खुद को बेहतर बनाने में और कुछ सीखते रहने में लगा रहता था. हमारी क्लास में एक से बढ़कर एक स्टूडेंट होते थे और उनसे सीखना और उनको पढाई में हराना बहुत ही मजेदार खेल की तरह होता था.

हमें अगर दूसरो से अलग दिखना हो या अलग बनना हो तो हमें रिजल्ट भी अलग देना होता है. कुछ अलग करना होता है जो दूसरे लोग नहीं करते है.

आपको भी अगर एक Better स्टूडेंट बनना है तो अपने स्कूल – कॉलेज के Other Students से अलग कुछ करना होगा तभी आपकी अलग पहचान बनेगी. इसलिए इस पोस्ट में बताये गये Tips को अपनी Life में पूरी तरह से अपनाए और खुद को एक सफल स्टूडेंट (Safal Student) बनाये.
पढाई कैसे करे

दोस्तों जब हम सभी पढ़ते है तो हमारे मन में एक तो अपने जिस Class में पढ़ रहे होते है उसमे पास होने का डर और दूसरा सबसे Achhe Marks लाने का दबाव हर Students के उपर होता है और साथ ही अपने Career को ध्यान में रखते हुए अपनी Study भी उसी हिसाब से करना पड़ता है
तो आईए Study से Related कुछ Achhe Advice जानते है जो की हमारे Study के लिए फायदेमंद हो सकता है

11.अच्छी पढाई कैसे करे बेस्ट टिप्स

- सबसे पहले हर Students को ये Decide कर लेना चाहिए की उसे अपने Life में क्या बनना है फिर उसी हिसाब से अपना Career Planning करना चाहिए
- जब हम छोटे Class में होते है तो हमे पढने के साथ साथ लिखने पर भी जोर दिया जाता है लेकिन जब ज्यो ज्यो बड़े Class में जाते है हम लिखना बहुत कम कर देते है जो की हमे पढने के साथ साथ लिखना भी बहुत आवश्यक होता है
- जब हम पढने के साथ साथ लिखते भी है कोई भी हमारा Lesson हमे जल्दी याद हो जाता है इसलिए लिखकर याद करने की Practice कभी नही छोडनी चाहिए
- यदि हम किसी चीज को पढ़कर याद करे तो वह हमे आगे चलकर भूल जाने की भी आदत होती है इसलिए कोई भी चीज Practical के रुप में समझेंगे तो वह हमेसा याद रहेगा
- जब भी Class में कोई भी Lesson पढाई जा रही है तो हमे पूरे ध्यान से सुनना चाहिए और जो Point याद करने हो उसे हमे तुरंत अपने Book में Note कर लेना चाहिए
- जब हम घर में Study कर रहे हो तो इस बात का भी ध्यान रखना चाहिए की घर का माहौल एकदम शांत हो और किसी भी प्रकार का कोई आसपास शोरगुल न हो रहा है शांत माहौल में Study करने से कोई भी चीज जल्दी से याद हो जाती है

- हम जितना भी Study करे पूरे मन लगाकर गम्भीरता के साथ क्यू की अगर हम ऐसा नही करते है तो हमारे अठारह घंटे भी Study में बिताना सब बेकार है
- Teamwork जैसा की सब जानते है यदि हम कोई भी Work Teamwork में करते है तो सब निश्चित Success होते है इसलिए सभी Students को चाहिए उनके अपने Achhe Friends हो जो साथ साथ पढ़ते हो और सबका ध्यान अपने Study में लगता हो तो ऐसे Friends के साथ होना बहुत ही फायदेमंद होता है क्यू की हमारे Syllabus में आने वाली कठिनाईया एक दुसरे की Help से आसानी से दूर कर सकते है
- Discussion भी study में अहम Role निभाता है इसलिए सभी Students को अपने आपस के Friends Group में Study से Related Discussion करना चाहिए और जिस Question का Answer समझ में नही आ रहा हो उसे तो जरुर आपस में Discuss करना चाहिए
- Shy होना यानी अक्सर देखा जाता है बहुत सारे Students जो की बहुत ही शर्मीले स्वाभाव के होते है वे अपने Class में अगर कोई Question समझ में नही आ रहा होता है तो अपने शर्मीले स्वाभाव के कारण अपने Teacher से इसके बारे में नही पूछ पाते है जिससे इस आदत के चलते अक्सर वे अपने Study में पीछे होते जाते है लेकिन जो Student ऐसा Habit रखते है या जिज्ञासु स्वाभाव के होते है वे अपने Study में हमेसा आगे रहते है
- सभी Students को चाहिए की वे अपने Health का भी ख्याल रखे क्यू की अगर हमारा Health सही रहेगा तो हमे पढने में मन भी Achhe से लगेगा और जो कुछ भी याद करेगे या सीखेगे उसे हमे Achhi तरह से याद भी हो जायेगा
- अक्सर देखा जाता है की रात को भोजन करने के बाद Students तुरंत पढने बैठ जाते है लेकिन ऐसा कभी नही करनी चाहिए क्यू खाना खाने के बाद कुछ देर तक या तो टहल लेना चाहिए या फिर कुछ Time तक Rest लेने के बाद ही हमे पढना चाहिए इससे हमारी पाचन क्रिया संतुलित रहती है
- सभी Students को अपने घर पर Study करने के लिए Time Table बनाना चाहिए और उस Time Table में हर Subject

के लिए Time Fix करना चाहिए इससे यह फायदा होगा की हम अपने सभी Subject में बराबर ध्यान दे सकते है

- Students को देर रात तक नही पढना चाहिए इसके अपेक्षा उन्हें रात में एक निश्चित Time तक पढ़कर सो जाना चाहिए और उन्हें ज्यादा से Morning से पहले भोर में Study ज्यादा करनी चाहिए क्यू की भोर के वक्त माहौल एकदम शांत होता है और हम जो कुछ भी अध्ययन करेंगे वो आसानी से हमे याद हो जाएगी
- अक्सर देखा जाता है बहुत सारे Students अपने घर में बिस्तर में सोकर पढ़ते है जो की एकदम गलत है हम जब भी पढ़े हमे Table और कुर्सी पर ही बैठकर पढना चाहिए क्यू की इससे हमारा ध्यान अपने Books में ज्यादा केन्द्रित होता है और यदि हम सोकर पढ़ते है तो निश्चित एक Time के बाद हमे नीद जरुर आ जाएगी इसलिए हमे ऐसे Study नही करना चाहिए
- बहुत सारे Students अक्सर घर में TV के सामने पढ़ते है जिससे उनका ध्यान न तो टीवी में ही लग पाता है और न ही Study में ही, इसलिए ऐसा कभी नही करना चाहिए
- हमे अपने Study के साथ साथ Daily Newspaper, TV News भी देखते रहना चाहिए जिससे हमारा General Knowledge की भी तैयारी होती रहती है जिससे की हम Competition वाले Exam में भी भाग ले सकते है
- सभी Students को रोज Morning में टहलना जरुर चाहिए और हो सके तो थोड़ी देर Exercise, व्यायाम और Yoga भी करना चाहिए जो की Achhe Health के लिए बहुत जरुरी है
- अक्सर देखा जाता है जब हमारे College का New Class Start होता है तो हम शुरु के Lesson को तो बहुत ही Achhi तरीके से Study करते है लेकिन फिर जब उस Year का Class का End होकर exam होने वाला होता है तो Last के हमारे Lesson छुट जाते है या हमे उनका Study करने के लिए Time ही नही मिल पाता है Exam में तो पूरी Books के Lesson से कही से भी Question पूछे जा सकते है इसलिए हमें अपने पूरी Books के Lesson को Study करना चाहिए

12.तीन बुरी लत जो आपकी लाइफ बर्बाद कर सकती है !

आज हर आदमी खुद के लिए और अपने परिवार के प्रति जागरूक हो रहा है. हर कोई अपनी लाइफ को खुशहाल बनाने में लगा हुआ है. कोई Student अपनी study में Best करना चाहता है तो कोई Businessman अपने बिज़नेस को नयी ऊँचाईयां देने में लगा है. मतलब यह कि अच्छी life हर किसी को चाहिए. यह बहुत अच्छी सोच है.. अगर हर आदमी अपनी लाइफ बेहतर बना ले तो यह देश भी बेहतर बन जायेगा.

आजकल हमारे आसपास हमें देखने को मिलता है की आदमी किसी और के कारण परेशान नहीं है बल्कि खुद के कारण ही वह परेशान है. यह किस कारण होता है उसकी बुरी आदतों के कारण जो धीरे – धीरे बहुत बड़ी बुरी लत में बदल जाती है.

Bad Habits

जब हमारा जन्म होता है तब न ही हम अच्छे इन्सान होते है और न ही बुरे इन्सान. मतलब हमारे कर्म और हमारी सोच ही हमें अच्छा और बुरा बनाती है. हम जैसे अच्छी आदते अपनाते है उसी तरह बुरी आदते भी. जो इंसान अच्छी आदतों (Good Habits) को अपनाकर बुरी आदतों को छोड़ देता है वह अपनी LIFE बड़ी अच्छी तरह से जीता है. वही कुछ लोग ऐसे होते है जो बुरी आदतों के कुचक्र में बुरी तरह फंस जाते है. जिस नतीजा होता है उनकी लाइफ का नरक में बदल जाना.

आज मैं आपको बताने वाला हूँ की वह कौन से Reason है जो एक सुखी इन्सान अपनी Life को बर्बाद कर देता है. अगर आपमें इनमे से कोई भी आदत है तो उसे आज ही से खत्म कर दे. अगर नहीं है तो इन्हें कभी भी अपने लाइफ में अपनाना भी मत.

1. नशे (शराब) की लत "Drunk (alcohol) addiction" –

शराब की लत ! आज 10 लोगो में से 7 लोग हमें शराब पीने वाले मिल जाते है. आदमी के पास खाने के लिए भले ही पैसे न हो पर वह शराब पीने के लिए पैसे का जुगाड़ कर ही लेता है. शराब का सबसे बड़ा शिकार आज Youth हो रहा है. जो हमारे देश और समाज की सबसे बड़ी शक्ति है. पर इस शक्ति में आज नशा मिल चुका है. जो एक युवक को अन्दर ही अन्दर खोखला बना देता है.

मेरे दोस्त ! मैंने यह क्यों लिखा है की नशा वह बुरी लत है जो आपका जीवन बर्बाद कर देगी.. क्योंकि नशा एक ऐसी बुरी लत है जो हमें जीते जी मरवा देती है. हम जीते तो है पर हम मरे हुए है.

एक नशेडी इन्सान कभी भी न खुद का भला कर सकता है और न ही अपनी Family का. नशे का नुकसान यह है की हम अपनी ज़िन्दगी तो बर्बाद करते ही है साथ में अपने परिवार को भी चैन से जीने नहीं देते. नशे से हमें कुछ भी हासिल नहीं होता. यह हमारे स्वास्थ्य को धीरे – धीरे बीमारियों की ओर ले जाती है और वह भी छोटी बीमारियाँ नहीं बल्कि कैंसर जैसी बड़ी बीमारी. नशे में इन्सान को कुछ भी होश नहीं होता की वह क्या सोच रहा है, क्या कर रहा है और क्या बोल रहा है.

नशे में आदमी मार – पीट करता है, नशे के कारण ही रेप जैसी घटनाएँ होती है. नशे के कारण ही लोग सही ढंग से ड्राविंग नहीं कर पाते और खुद को मरवा देते है. यह नशा ही है जो व्यक्ति अपने माता – पिता को कुछ भी नहीं समझता.

एक बार अगर आपको इसकी लत लग गयी तो आपके बुरे दिन शुरु हो जाते है. इससे बचने का बस एक ही रास्ता है की नशे के बारे में कभी सोचो ही मत, नशा लेना तो दूर की बात है. अगर आपका कोई दोस्त या हितेषी आपको शराब या सिगरेट देता है तो उसे किसी भी कीमत में ग्रहण न करे. वरना यह सिगरेट एक दिन आपका धुँआ बना देगी. इसलिए हैप्पी लाइफ चाहिए तो नशे को कह दो अलविदा.

2. जुएँ की लत "Gambling addiction"-

दूसरी बड़ी लत है जुएँ की. यह ऐसी लत है जिसने आज बहुत Families को अमीर से गरीब बना दिया है. इस दुनिया में अगर आपको Survive करना है तो आपके पास पैसा होना चाहिए. अगर आपके पास Money नहीं है तो आप यहाँ जी नहीं सकते. फिर भी यह जानते हुए लोग अपनी मेहनत के पैसे को जुएँ में उड़ा देते है. अरे ! अगर उड़ाना ही है तो पैसा कमाते क्यों हो ? क्यों दिन – रात काम करते रहते हो. यह लत इसलिए खतरनाक है क्योंकि इसमें पैसा involved है.

जहाँ पैसे का लालच होता है वहां आदमी पीछे – पीछे भागता है. मैंने ऐसे कई लोग देखे जो shortcut में पैसा कमाने के चक्कर में बर्बाद हो चुके है. इसका

सबसे बड़ा उदाहरण महाभारत के अलावा कहाँ मिल सकता है. " महाभारत में जब कौरव और पाण्डव जुँवा खेलते है तो पाण्डव अपना धन – दौलत, राज्य, पांचो पांडव खुद को दांव में लगाकर हार जाते है. हद तो तब हो जाती है जब पाण्डव अपनी पत्नी द्रोपदी को भी जुएँ में दांव लगाकर हार जाते है". जुएँ का इससे घिनोना उदाहरण और कहाँ मिलेगा.

जुआ खेल कर आज तक कोई अमीर नहीं बना. जो बना उसे कभी भी इस पैसे से सन्तुष्टि नहीं हुई. जो पैसा अपनी मेहनत का नहीं होता वह पैसा किसी काम का नहीं होता. आदमी उस पैसे की कीमत को पहचान नहीं पाता. यह लत एक ऐसा वायरस है जो आपको धीरे – धीरे खोखला बना देता है. लोग जुएँ में पहले अपना पैसा हारते है. फिर उसे वापस पाने के चक्कर में अपने रिश्तेदारों और दोस्तों से कर्ज लेते है. फिर उसे भी जुएँ में हार जाते है. यही वह पल होता है जब उस व्यक्ति की लाइफ बर्बाद हो जाती है.

वह फिर चाहे भी तो इस कुचक्र से बाहर नहीं निकल पाता. इसलिए इस लत से दूर रहो और जुएँ को दहकती आग मानकर इससे दूरी बनाये रखो. अगर सावधान रहोगे तो आप भी Save रहोगे.

3. सेक्स की लत "Sex Addiction" –

सबसे बड़ी और सबसे खतरनाक लत है – सेक्स की लत. आज मैं जब अपने आसपास के लडको को देखता हूँ तो अधिकतर लड़के सेक्स की सोच में डूबे हुए मिलते है. किसी को भी न अपने करियर की चिंता है और न ही आगे बढ़ने की. वह लोग पढाई कर रहे है, प्रतियोगी परीक्षाओ की तैयारी करने में लगे है पर उनका ध्यान तो सेक्स की तरफ है. क्या ऐसे में वह कभी प्रतियोगी परीक्षा में निकल पाएंगे. कभी भी नहीं निकल सकते. जिसका अपने उद्देश्य पर ही फोकस नहीं है वह कभी सफल नहीं हो सकता.

मैं यह नहीं कहता की सेक्स गलत है पर हर चीज की एक उम्र और सीमा होती है. जो इसको तोड़ता है उसे इसका खामियाजा उठाना पड़ता है. एक 20 से 30 साल के youth के लिए उसकी यह उम्र जीवन का एक बहुत बड़ा पड़ाव होता है. अगर उसने यहाँ पर मेहनत करके कुछ हासिल कर लिया तो वह उम्र भर आनंद से अपना जीवन बिताता है. वही अगर इस age में अपने करियर संवारने से भटक गये तब तो आपको जीवन में कई परेशानियाँ झेलनी पड़ेंगी.

आप शादी के बाद चाहे जो कुछ भी करना चाहे करिए पर शादी से पहले एक बेहतर इंसान और अपना करियर बना लीजिये. अगर ऐसा होगा तो आप

अपने शादी को भी बड़े अच्छे से enjoy करोगे. दूसरे ऐसे कई लोग होते है जो शादी के बाद भी अपने पति/ पत्नी के अलावा बाहर किसी और के साथ Relationship में रहते है. ऐसा करना बहुत गलत है.

आप उस इन्सान को धोखा देते हो जो आपके लिए सबकुछ है. जिस दिन आपके पार्टनर को इस बारे में पता चलेगा उस दिन आपकी ज़िन्दगी में तबाही आ जाएगी. यह लत कितनी बुरी है आपने जरुर उदाहरण देखे होंगे.. हमारे देश में बड़े – बड़े बाबा से लेकर BUSSINESSMEN तक इसका शिकार हुए है और खामियाजा भुगत रहे है. इसलिए सेक्स को समझिये और इसकी लत से दूर रहिये. अगर आप इस लत के गुलाम बने रहोगे तो आपकी लाइफ एक न एक दिन बर्बाद हो ही जाएगी.

कैसे बढ़ाये अपना **Self Confidence ?**

इंटरव्यू के समय या किसी मंच पर बोलते समय कई लोगो के हाथ-पैर इसलिए फूल जाते हैं क्योंकि उनको खुद पर विश्वास नहीं होता. आपके पास चाहे कितनी भी नॉलेज क्यों न हो पर यदि आप confidence नहीं है तो आपका ज्ञान आपके लिए कुछ भी नहीं. कई बार आपके सामने अपनी काबिलियत साबित करने मौका आता है और उस वक्त पर आपका आत्मविश्वास अगर हिल गया तो आपको पीछे हटना पड़ता है.

आत्मविश्वास की कमी के कारण हमारा व्यक्तित्व पर नकारात्मक असर पड़ता है. कई बार आत्मविश्वास की कमी के कारण आने वाली कई बड़ी संभावनाएं हमसे छूट जाती हैं.

13. आत्मविश्वास बढ़ाने के 10 आसान उपाय

अगर आप अपने आसपास या किसी भी मौके पर किसी सफल आदमी को देखते है तो आपने यह जरुर note किया होगा की उस आदमी में आपको पूरा confidence दिख जायेगा. जो भी व्यक्ति अपने जीवन में बड़े मुकाम पर पहुंचता है या सफल होता है वह हमेशा aatmvishvas से लबरेज होता है. कई एक्टर और एक्ट्रेस, राजनेता, महान क्रिकेटर, या कोई बिजनेसमैन सभी में आत्मविश्वास का गुण कूट-कूट कर भरा होता है.

कोई व्यक्ति अगर शारीरिक व मानसिक रूप से अस्वस्थ होते हुये भी अगर सफलता प्राप्त करता है तो इसका Main Reason उस व्यक्ति का आत्मविश्वास होता है. Self confidence के कारण ही अब्राहम लिंकन कई बार चुनाव हारने के बाद अमेरिका के राष्ट्रपति बने उनकी यह सफलता

confidence के कारण ही थी. ऐसे ही आप अगर अपने आसपास देखेंगे तो कई exmple आपको भी मिल जायेंगे.

सफल व्यक्ति को खुद पर पूर्ण रूप से विश्वास होता है जिस कारण वह सफलता जरूर प्राप्त करता है. किसी व्यक्ति में कॉन्फिडेंस कम या ज्यादा हो सकता है परन्तु आपको खुद में Self confidence बढ़ाने की पूरी कोशिश करनी चाहिए.

अपने आत्मविश्वास को मजबूत रखने और व्यक्तित्व को प्रभावशाली बनाने के लिए अगर आप अपनी सोच में ये बदलाव लाएंगे तो यकीनन सफलता आपके कदम चूमेगी.

*** सफल लोगो की तरह खुद को ढालें:**

आपको अपने जीवन में कई ऐसे लोग जरुर मिले होंगे जिनको देखकर आपको लगा होगा की यह व्यक्ति पूरी तरह aatmvishvas से भरा हुआ है. उन लोगो की उन खास बातो को नोट जरुर करा होगा जो उनका कॉन्फिडेंस बढाती है. जैसे- चलने और बैठने के ढंग पर ध्यान दे, जो बोलना है उसे दबी आवाज में मत बोले और बाते करते वक्त नजरे मिलाये आदि .

जब मैं अपने स्कूल में पढता था तो अपने से बेहतर स्टूडेंट को फॉलो करता था और उसी की तरह कई चीजे करने का प्रयास करता था. for example- class में first सीट पर बैठना, अध्यापक के पूछने पर सबसे पहले आंसर देना और साथी सहपाठियों को नयी-नयी जानकारियां देना आदि. इन चीजो से मुझे बहुत confidence मिलता था.

*** बीते समय में मिले अपने ACHIEVEMENTS को याद करे:**

आपको अपने past में कई अचीवमेंट्स मिले होंगे. उदाहरण- आप अपने class में कभी first आये होंगे, किसी विषय में स्कूल में सबसे ज्यादा मार्क्स होंगे, किसी कॉम्पटीसन में में बेस्ट किया होगा या किसी sports में ख़िताब जीता होगा. आपका खुद पर विश्वास जब कम होता है तो उस समय आप अपने पिछले प्राप्त किये हुए achivments को याद करे यह आपका self-confidence जरुर improve करेगा.

*** यह महसूस करे की आप CONFIDENT हैं:**

कई बार हम सिर्फ इसलिए low confidence feel करते है क्योंकि हमें लगता है की मेरे अन्दर आत्मविश्वास नहीं है जो हमारा confidence और

गिरा देता है तो आप किसी भी वक्त पर बिलकुल Negative न सोचे बल्कि यह सोचे की आप पूरी तरह से full-confidence है. आप अपने mind में यह imazine कर सकते है की आपकी सभी लोग तारीफ कर रहे है. वो आपकी ओर आकर्षित हो रहे है.ऐसा सोचना आपको बहुत benifit देगा.

*** गलतियाँ होने पर घबराये मत:**

अगर कोई व्यक्ति आपसे यह कहे की उसने अपने जीवन में कभी कोई गलती नहीं की तो आप यह समझ ले की वह व्यक्ति आपसे कोरा झूठ बोल रहा है. गलती तो इंसान ही करता है.जब वह गलती करता है तभी उस गलती से सीखता है और अगली बार वह उस काम को बेहतर ढंग से करता है.

सबसे बड़ी गलती हम तब करते है जब हम कोई भी काम सिर्फ इस सोच के कारण नहीं करते कि मुझसे यह काम नहीं होगा या मुझसे कोई गलती हो जाएगी और इस सोच के कारण हम प्रयास ही नहीं करते जो हमारे लिए बहुत नुकसानदायक होता है. इसलिए गलती होने के डर से या असफल होने के डर से आप अपने बेहतरीन मौको को न गवाएं. बल्कि प्रयास करे यह आपको नयी सीख देगा.

*** खुद को किसी चीज में और लोगो से बेहतर बनाये:**

आज के दौर में हर आदमी औरो से कुछ अलग करना चाहता है. भगवान ने हमें कुछ ऐसा Special telent दिया है जो हमें और लोगो से अलग करता है बस जरुरत है तो उसे खोजने की. कोई भी आदमी हर फील्ड में एक्सपर्ट नहीं बन सकता लेकिन वह अपने हॉबी और interest के कुछ चीजो में expert जरुर बन सकता.

मैं जब अपने स्कूल में पढता था तो मेरे कई दोस्त singing, dancing, sports, cricket में मुझसे बेहतर थे लेकिन मैं स्कूल में पढाई में अच्छा था जो मुझे उनसे अलग बनाता था. वही आज मैं www.wakilyadavblogspot.com ब्लॉग बना कर लोगो को अपने आर्टिकल, अपने विचारो व अनुभवों के द्वारा जब उनकी हेल्प करता हूँ तो यह मुझे confidence देता है.

इसलिए दोस्तों आप भी खुद के interest का कुछ ऐसा काम करिए या ऐसी हॉबी जैसे क्रिकेट, फूटबाल, डांस, म्यूजिक आदि creat करिए जो आपको आपके एरिया में सबसे अलग बनाये. अगर आप अपने ऑफिस में काम करते है तो वहां औरो से बेहतर बने, अगर स्टूडेंट हो तो अपने school or college

में बेहतर बने. अगर आप किसी चीज में better होंगे तो यह आपका confidence level बहुत ही high कर देगा.

*** जरुरतमंदो की सहायता करे:**

आप अपने जीवन में उन लोगो के लिए कुछ अच्छा करे जो बदले में आपको कुछ नहीं दे सकते. अगर आप दुसरे लोगो की मदद करते है तो इससे आपका आत्मविश्वास बढेगा. अपने आस-पड़ोस में लोगो की हेल्प करके और किसी गरीब आदमी को कुछ सहारा देकर और शारारिक रुप से अक्षम लोगो की मदद करके आपको जो ख़ुशी मिलेगी वह कही और आपको नहीं मिल सकती और यह आपके अन्दर एक self-respect भी पैदा करेगा.

*** अपनी DRESSING में सुधार करे:**

आप किसी भी तरह के प्रोग्राम,पार्टी,शादी या किसी मीटिंग में अगर जाते हो तो अपने ड्रेस का ध्यान जरुर रखे. जब भी कपड़े खरीदने जाये तो ऐसे कपड़े ख़रीदे जो आपको confidence दे. आप कभी भी यह नोट जरुर करना की जब आप अच्छे तरह से तैयार होते है और आपका dressing जब अच्छा रहता है तो आप तब खुद को आत्मविश्वास से भरा हुआ पाएंगे क्योंकि इससे हमको लोगो का सामना करने का आत्मविश्वास मिल जाता है.

*** जिस चीज से आपका CONFIDENCE घटता है उसे करते रहे:**

कई लोगो ऐसे होते है जो किसी खास कारण से अपना आत्मविश्वास low करते है.किसी को प्रेजेंटेशन के वक्त डर लगता है तो कोई स्टेज पर आने से डरता है. कई लोग तो ऐसे होते है जिनका दिल तो चाहता है की वह यह काम करे लेकिन सिर्फ डर और लोग क्या कहेंगे के कारण उस काम को करने से डरते है. अगर मैं अपनी बात करूँ तो जब मैंने n.g.o. में पहली बार काम करा तब मुझे मीटिंग में अपने साथियो के साथ बात करने में घबराहट होती थी जिस कारण मैं अपनी बात को सही ढंग से नहीं रख पाता था. जो मेरे confidence को पूरा low कर देता था.

लेकिन धीरे-धीरे मैंने कोशिश करी और इसमें सफलता पाई और आज न कोई घबराहट है न confidence low होता है. इसलिए आप भी उस चीज को बार-बार करिए जो आपके आत्मविश्वास को कम करता है.

*** दूसरो से अपनी तुलना न करे:**

अगर आपका confidence low होता है तो इसका main reason

आपका अपनी तुलना दूसरो से करना है. अगर आप देखेंगे तो यह पाएंगे की आप हमेशा उन लोगो की तरह बनना चाहते है जो आपकी नजर में आपसे बेहतर या सफल है. यह आपके लिए आत्मविश्वास के लिए बहुत बड़ी बात होती है जो आपके आत्मविश्वास को बिलकुल जीरो कर देता है. आपको यह ध्यान रखना चाहिए की हर व्यक्ति की situatian और हालात अलग-अलग होते है.

क्या पता उस आदमी को आपसे बेहतर हालत और मौके मिले हो जिस कारण वह सफल हुआ हो. इसलिए किसी भी व्यक्ति को कामयाब देखकर खुद से तुलना न करे बल्कि अपनी प्रतिभा और ताकत को अपना औजार बनाये. अपने लक्ष्य तय करे और उसे हासिल करने की सोचे.

अपना कार्य समय पर पूरा करे:

आप अपने दिनभर के कार्यों का टाइम टेबल बना ले.आपने एक दिन में क्या-क्या करना है वह पहले ही सोच ले और उसके बाद सुबह से ही अपने कार्यों को पूरा करने के लिए जुट जाए. अगर आप अपने works को निश्चित समय के अन्दर पूरा करते है तो यह आपके आत्मविश्वास को बहुत ही बढ़ा देगा.

ज़िन्दगी से सीखे गये प्रेरणादायक विचार

दोस्तों, यह जिंदगी हमें हर पल कुछ न कुछ नयी सीख देती रहती है. हमारी हर गलती हमें नया सबक देती है वही ज़िन्दगी का हर अच्छा पल हमें और आगे बढ़ने की प्रेरणा देता है. हम लोग महान लोगो की लाइफ से सीख लेते है उनसे सीखते है और उनके विचारो को अपनी लाइफ में अपनाने की सोचते है लेकिन कई बार वे विचारो म अपनी लाइफ में अपना नहीं पाते. परन्तु जो बातें हम अपनी लाइफ से सीखते है उसे हम हमेशा याद रखे रहते है ताकि वह गलती या भूल हमसे दोबारा न हो जाये.

ऐसे ही कुछ ज़िन्दगी की सीख और इस लाइफ से मिली हुई शिक्षा जो मैंने आज तक हासिल की है वह मैं आपको अपने विचारो से इस आर्टिकल में आज बताने वाला हूँ. ये विचार न मैंने कभी सुने है और न ही मैंने इन्हें कही से पढ़के लिखा है बल्कि ये विचार मेरे अन्तर्मन की आवाज है और अपनी life के हर हिस्से से इन विचारो को मैं आपके साथ शेयर कर रहा हूँ.

यह मेरा एक छोटा सा प्रयास है की मैं अपनी लाइफ से सीखी हुई बातों को आपके साथ शेयर करके आपकी लाइफ को बेहतर बना सकूं तो दोस्तों यह आर्टिकल पूरा पढ़े और मेरी ज़िन्दगी के प्रक्टिकल विचारो को जाने.

1. लाइफ में खुश रहना है न तो कभी भी किसी से ज्यादा उम्मीदे मत रखो.

2. खुश रहना हमारे किसी बाहरी स्थिति पर निर्भर नहीं करता बल्कि हम जब चाहे खुश हो सकते.

3. जब हम दूसरो से दुखी होते है तब हम खुद को कमजोर कर देते है.

4. जब हम ख़ुशी बाहर तलाशते है तब हमें वह चीज न मिलने पर दुःख होता है.

5. किसी भी चीज को पाना एक इन्सान के लिए तो कतई मुश्किल नहीं है, अगर वह चाहे तो उस चीज को पा सकता है जो वह सोचता है.

6. एक लक्ष्य को अपना डिजायर बनाओ और फिर उसे पाने के लिए जी जान लगा दो.

7. दूसरो को दिखाने के लिए कुछ भी काम शुरू करोगे तो वह काम कभी पूरा नहीं हो पायेगा.

8. कुछ भी नामुमकिन नहीं है अगर आप उस चीज को हासिल करने का मन बना लेते हो.

9. कोई भी यह नहीं देखता की वह क्या कर रहा है अगर जान जाए तो सबकुछ बदल जाएगा.

10. किसी काम को करने में कई बार असफलता मिल जाती है, यह स्वभाविक है.

11. आप जो भी काम करते हो उसे किसी और से तुलना मत करे.

12. जो लोग आपसे जलते है वही लोग पीठ पीछे आपको ग्रेट मानते है.

13. दोस्त वह नहीं है यार जो आपका साथ निभाते जाए बल्कि दोस्त वह है जो आपको गलत रास्ते पर जाने से रोके.

14. असफल और सफल लोगो में बीएस एक ही अंतर होता है और वह है फोकस का.

15. फोकस और कड़ी मेहनत से आप कुछ भी अचीव कर सकते हो.

16. रिश्ते आसानी से निभाना है तो अपने साथी से कुछ भी उम्मीद मत लगाए.

17. प्यार चाहिए तो निष्पक्ष प्रेम कीजिये.

18. संगती हमारी धीरे धीरे लाइफ बदल देती है इसलिए अच्छे लोगो के साथ रहे.

19. माता – पिता के अलावा कोई और आपको सपोर्ट नहीं कर सकता.

20. अगर आपके अंदर किसी काम को करने की लगन है तो वह काम हो ही जाएगा.

21. इस दुनिया में कोई काम अगर एक आदमी कर सकता है तो आप भी उस काम को आराम से कर सकते हो.

22. आपको किसी काम में अगर हमेशा Motivate रहना है तो उस काम के लिए अंदर से Inspire हो जाए.

23. कई बार किताबी ज्ञान से प्रैक्टिकल ज्ञान भी बहुत जरुरी हो जाता है. इसलिए प्रैक्टिकल नॉलेज हमेशा लेते रहे.

24. वो लोग अपनी Life में कुछ नहीं कर पाते जो अपनी Life में बहाने देते रहते है.

25. अगर आप हारने के बाद तुरंत नहीं उठोगे तो उस हार को आप फिर कभी नहीं हरा पाओगे.

26. अगर आपको अभी कोई नहीं पूछता तो अपने आपको इतना ग्रेट बना लो की हर कोई आपके बारे में पूछता रहे.

27. आप जो भी काम करोगे उसमे फ़ैल होना तो लाजिमी है तो गलतियों से डरे नहीं.

28. लाइफ में अगर आप किसी चीज में फ़ैल हो जाते हो तो वह आपका पूरा failure नहीं है बल्कि आपकी लाइफ के एक हिस्से में फेलियर है.

29. इस दुनिया की हर बात सच भी हो सकती है और झूठ भी इसलिए किसी पर विश्वास करने से पहले उसे अपने विवेक से जरुर समझ ले.

30. आपको कोई कितना भी ज्ञान क्यों न दे दे लेकिन जब तक आप उसे ग्रहण नहीं करोगे तो आप उसे अपना नहीं पाओगे.

31. आप कही और से ज्ञान न भी ले चलेगा लेकिन अपनी ज़िन्दगी से हमेशा सीखते रहे.

32. हमारी बॉडी एक गाडी की तरह है. अगर हम इसके हर पार्ट्स पर ध्यान देते रहेंगे तो यह गाड़ी रुपी हमारा शरीर हमेशा स्वस्थ ही रहेगा.

33. हम बीमार तभी होते है जब हम लापरवाही करते है. अगर खुद पर ध्यान देने लग जाए तो यह बीमारी आ ही नहीं सकती.

34. खुद को फिट बनाये रखे यह आपको बहुत अधिक काम करके देगा.

35. अगर हम किसी चीज में पूरा फोकस रखे रहे तो उस काम मे हम बहुत एक्सलेंट हो सकते है.

36. एक इन्सान के लिए सबसे जरुर चीज है स्वस्थ शरीर. इसके सामने आपका पैसा और शौहरत भी फ़ैल है.

37. आपने माना किसी चीज के 100 pcs बेचने है और आपको उसमे हर pcs पर 100 रुपये का फायदा होता है तब आप उन 100 pcs को बेचने का सोचे, उस समय अगर आप पैसो के बारे में सोचोगे तो आप शायद अपने काम को पूरा नहीं कर पाओगे. हमारी लाइफ में भी यह रुल लागू होता है.

38. सफलता का बस एक ही सूत्र है. एक चीज को पकड़ो और जब तक वह पूरा न हो जाए उस चीज को छोड़े नहीं.

39. जब भी हम काम को छोड़कर पैसो के पीछे भागने लग जाते है. तब हम Demotivate हो जाते है.

40. हम हमेशा कही न कही खोये हुए रहते है. अगर थोड़ी देर बैठकर खुद के बारे में सोचे तो हम और ज्यादा प्रोडक्टिव हो सकते है.

41. अगर आप बहुत ज्यादा बोलने वाले लोगो में से है तो अच्छा बोलना शुरु कर दे.

42. ज्यादा बोलने वाले और बहुत कम बोलने वाले बहुत अधिक बेवकूफ टाइप के लगते है. इसलिए जितने बोलने से आपका काम हो रहा उतना बोले.

43. मैं जब भी अपने करियर को लेकर टेंशन में होता हूँ तो मैं सोचता हूँ,, मेरे पास कम से कम इतनी सैलरी तो होती है, मेरे पास माता – पिता है गर्लफ्रेंड है. कई लोगो के पास यह भी नहीं होता. यह मुझे उस टेंशन वाले मोमेंट में उठा देता है.

44. जब भी आप दुखी होते हो तब यह याद रखिये की आपके पास अभी कितना कुछ है.

45. किसी भी रिलेशन को आपने अगर बहुत आगे तक लेकर जाना है तो उस रिलेशन को ऐसा समझिये की यह Relation जैसे आ ही से शुरू हुआ हो.

46. आपके अंदर से अगर किसी चीज को करने का जूनून आ रहा है तो उस का कर ही दीजिये. वह नहीं करने से तो बेहतर ही है.

47. आपके पास किसी भी स्थिति में बस दो चीजे होती है,.. या तो हार मान लो या फिर पूरी मेहनत से लड़ो.

48. Books पढना हमें काफी Help करता है और यह हमारी सोच को खोल कर रख देती है.

49. आपको अगर कम उम्र से ही बेहतर इन्सान बनना है तो आपको कुछ आध्यात्मिक ज्ञान जरुर लेना चहिये./

50. किसी की मदद करके जो ख़ुशी मिलती है वह लगभग हर ख़ुशी से बढ़ कर होती है.

51. मेरा हमेशा से ऐसा मानना है की अगर आप किसी के साथ अच्छा करते है

तो आपको उसका अच्छा नतीजा जरुर मिलता है.